

健康 万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすため必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

小友 勇人 先生
こどもクリニックおとも 院長



おたふくかぜワクチンを接種しましょう！

ワクチン後進国といわれ続けた日本も、2013年以降、ヒブワクチン、肺炎球菌ワクチン、水ぼうそうワクチン、B型肝炎ワクチン、ロタウィルスワクチンと次々に定期接種（公費負担）となりました。ヒトパピローマウイルスワクチン（子宮頸がんワクチン）もようやく「接種の積極的勧奨」が再開され、積極的な接種勧奨が差控えられていた期間に接種機会を逃した平成9年度から17年度生まれの方へのキャッチアップ接種も進んでいます。

しかし、諸外国で定期接種に組み込まれていながら、いまだに日本では定期接種でないワクチンがいくつかあります。その代表があたふくかぜワクチンです。

あたふくかぜにかかると、熱が出て、耳の下の耳下腺というところが腫れて痛くなる病気で、自然に治るという印象があると思います。しかし、あたふくかぜには多くの合併症があります。有名なのが、無菌性髄膜炎です。約50人に1人の割合で起こり、強い頭痛や嘔気、嘔吐でとても辛い思いをします。まれに脳炎を発症することがあり、障害が残ったり死亡したりすることもあります。思春期以降にかかった場合には、精巣炎や卵巣炎も心配されます。

あまり知られていませんが、重大な合併症に難聴があります。1000人に1人程度の割合で永久的な感音性難聴になって、多くは片方のみですが、まれに両側性の場合もあります。日本耳鼻咽喉科学会は2018年に、2015年～2016年の2年間に少なくとも359人があたふくかぜによって難聴になったと発表しました。

諸外国で定期接種が当たり前のあたふくかぜワクチンが、何故か日本では任意接種で自己負担がかかります。しかし、合併症のリスクを考えると是非ともワクチンを接種して予防したい病気です。適切な時期は1歳時と就学前1年間の2回接種となります。MRワクチン（麻疹、風疹）と一緒に接種するのが良いと思います。それ以外の時期でも、また小学生以上の成人においても、まだかかっていない方には是非ワクチン接種をお勧めします。

「ワクチンさえ接種していれば、こんなことはならなかったのに…」ということにならないためにワクチンで防げる病気は是非予防したいものです。



月1回 お悔やみ時のマナーや知識が配信されます！

LINE 公式アカウント

↓ スマホのカメラかLINEで読み取り「友だち追加」をすると



- ・葬家へのご無礼を避ける
- ・喪儀とした場面で恥じをかかない為に
- ・お役立ち知識や仏事などの疑問への回答

などが配信されます（登録無料）

* 誰が登録したのか当社からは分からぬので安心して下さい

霊安室完備（24H付添可能）

家族葬空間

ファミリーホールふかうら

株式会社 深浦葬祭

Fukaura Funeral Service

電話(74)4536 FAX:74-4546

『健康こそ宝』

知っていますか？歯の健康と全身の深い関係

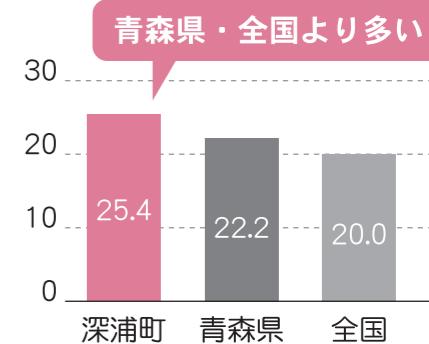


もしかして深浦町民は歯のトラブルが多い？

深浦町では、毎年40・50・60・70歳になる方に対して、歯周疾患の早期発見及び口腔保健意識の向上を図ることを目的として「歯周病検診」を実施していますが、受診率は低く、令和3年度は3.37%でした。

また、咀しゃくについて、「かみにくい」「ほとんどかめない」と思っている人の割合が、青森県や全国と比較して多いことから、深浦町民は、歯に関するトラブルを抱えている人が多いのではないかと考えられます。

噛みにくい・ほとんど噛めない人の割合



出典：KDB・令和元年度特定健診・質問票調査

歯のトラブル「歯周病」とは？悪化すると脳や心臓の病気になってしまう？

歯周病とは、歯と歯ぐきのすき間から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こし、歯を支える骨をぐらぐらにしてしまう病気のことです。

症状が進み、歯周病菌が血管内に入り込むと、血管に「プラーク」というふくらみができます。プラークは血管を狭くし、脳血管疾患や心臓病などの病気に発展します。

また、炎症によって生じる物質は、インスリンの働きを阻害するため、糖尿病が悪化する原因になります。

歯周病を防ぐには？

○適切な歯ブラシを選ぶ

…毛束がストレートで通気性がよいもの、歯ぐきに炎症がある方は柔らかめを選ぶ

○毎日ていねいに歯みがきをする

…歯をみがく順番を決めてみがく歯の外側は毛先を直角に、内側は45°の角度で当て小刻みに動かす

○定期的に歯科医院を受診してメンテナンスをする

…器具を使って歯石や歯垢を取り除いてもらう

★歯周病は様々な病気につながります。適切なケアをして歯周病を防ぎましょう！

